



Rohkost Zimtplätzchen

Genieße die Adventszeit mit selbstgemachten **Rohkost-Zimt-Plätzchen**, die so lecker und gesund sind, dass du sie ohne schlechtes Gewissen naschen kannst! Hergestellt aus natürlichen Zutaten, sind diese Plätzchen nicht nur ein Gaumenschmaus, sondern die perfekte Kombination für Genuss und Gesundheit. Zimt kann einen positiven Einfluss auf deine Verdauung und den Zuckerstoffwechsel haben und soll sogar gegen Erkältungen helfen. Verziere sie nach Belieben mit Nüssen oder Mandeln und genieße diese Leckereien mit deinen Liebsten!

Zutaten:

- 200 g gemahlene Mandeln
- 10 Datteln (entsteint)
- 3 TL Ceylon Zimt
- 1 Prise Steinsalz
- Nüsse oder Mandeln zum Verzieren



Zubereitung:

1. Weiche die Datteln mit wenig Wasser einige Stunden lang ein
2. Mixe sie (ohne das Einweichwasser) zusammen mit den Mandeln, dem Zimt und dem Salz zu einer gleichmäßigen Masse.
3. Rolle den Teig etwa 1 cm dick aus. Nun kannst du ihn nach Belieben mit Formen ausstechen und verzieren.
4. Trockne die Plätzchen über Nacht im Dörrgerät bei 40 Grad.

Solltest du kein Dörrgerät haben, kannst du die Plätzchen auch im Backofen trocknen lassen. Stelle dafür den Backofen auf 40 Grad ein (sollte das bei dir nicht möglich sein, reicht oftmals auch aus, nur das Licht im Backofen anzumachen). Da viele Backöfen bei geringen Temperaturen starke Schwankungen aufweisen, lohnt es sich, sie mit einem Backofen-Thermometer zu überprüfen. Bei weniger als 50 Grad reicht dafür meist auch ein Raumthermometer. Zum schnellen Trocknen ist ein Ofen mit Umluftbetrieb empfehlenswert. Durch den permanenten Luftzug sind die Plätzchen in wenigen Stunden fertig. Damit die mit Feuchtigkeit gesättigte Luft abziehen kann und die Plätzchen schneller trocknen, ist es ratsam, die Ofentür einen Spalt weit offenzulassen. Dafür kannst du zum Beispiel einen Kochlöffelstiel in die Tür klemmen.

Guten Appetit





Schoko Splitter



Hier noch ein Rezept, wenn es mal ganz schnell gehen soll oder wenn du keinen Backofen hast.

Diese leckeren Kekse schmecken ganz sicher der ganzen Familie und kommen dazu noch mit wenigen Zutaten aus.

Los geht's ...

Zutaten:

- 200 g gehackte Mandeln (gehobelte gehen auch)
- 2 EL Honig
- 300 g Zartbitterschokolade
- 20 g Kokosöl
- Backpapier

Zubereitung:

1. Die Mandeln mit dem Honig in einer Pfanne goldgelb rösten.
2. Die Schokolade grob hacken und mit dem Kokosöl im Wasserbad schmelzen lassen.
3. Anschließend die Mandeln unter die geschmolzene Schokolade ziehen.
4. Das Backblech mit dem Backpapier belegen.
5. Mit 2 Teelöffeln die Schoko-Mandel Masse zu kleinen Teighäufchen formen und auf das Backblech setzen und abkühlen lassen.

Kühl gelagert, halten sich die Schoko-Kleckse einige Wochen.

Tipp: Zum Variieren kannst du zusätzlich zu den Mandeln auch noch ein paar kandierte Früchte oder Rosinen unter die Schokomasse heben.





Gesunde Apfelkekse

Zum Schluss noch ein einfaches Rezept für Kekse, das man ohne schlechtes Gewissen auch das ganze Jahr über essen kann.

Zutaten:

- 2 Äpfel (am besten süße Sorten), fein gerieben
- 100 g Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Zimt
- 1 TL Backpulver
- 1 EL Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

1. Äpfel reiben: Die Äpfel fein reiben und in eine Schüssel geben. Falls sie viel Flüssigkeit abgeben, leicht ausdrücken. Sie sollten nicht zu wässrig sein.
2. Teig anrühren: Haferflocken, Ei, Zimt, Backpulver und Honig zu den geriebenen Äpfeln hinzufügen und gut vermengen.
3. Kekse formen: Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Mit den Händen kleine Keksformen aus der Masse nehmen und auf das Blech setzen. Statt der Hände kannst du auch 2 Löffel nehmen, um die Teighäufchen zu formen.
4. Backen: Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C (Umluft) etwa 15–20 Minuten backen, bis die Kekse goldbraun sind. Zwischendurch mal kurz die Ofentür öffnen, um etwaige Restfeuchtigkeit rauszulassen. Anschließend abkühlen lassen.

In einem geschlossenen Behälter halten sich die Kekse einige Tage frisch.

